

尿色发红泡沫多

警惕肾脏病

你了解自己的肾吗?近日,中科院院士、南方医科大学知名肾病专家侯凡凡接受记者采访时坦言,虽然人们常常会谈起“肾”,但其实大部分人都不够关注自己的肾脏健康,对如何预防肾脏系统方面的疾病也不了解。“目前很多人对肾脏方面的最初症状比如尿道感染等并不了解,有的人尿路感染出现不适,还以为自己是上火,喝点凉茶就好了,这些认识误区导致肾脏疾病不能早发现早治疗,病情进一步发展。”

1亿多慢性肾病患者10%会发展为尿毒症

随着人们年龄的增长或当身体患有某些疾病如高血压、糖尿病时,可诱发肾脏结构出现损害,肾脏功能减退。侯凡凡院士说,中国有1亿多慢性肾脏病患者,其中10%会发展为尿毒症。这些患者中因为肾炎导致尿毒症的占45%,糖尿病导致的占20%,高血压导致的占17%,原发性肾脏病以外的疾病所导致的肾脏损害不容忽视。然而,我国人群对慢性肾脏病的知晓率却只有25%。

“目前为止还没有一种药物能够完全治愈尿毒症,患者只能靠血液透析、腹膜透析或肾移植来维持生命。”侯凡凡说。

两大原发病会损伤肾脏

糖尿病:随着糖尿病病程延长,约半数以上患者出现不同程度的蛋白尿,肾脏损害加重后会出现大量蛋白尿。糖尿病肾病的早期发生很隐匿,不容易被察觉。如果长期血糖控制不佳,已经出现明显的小便泡沫经久不消,或者伴随面部肿、眼肿、脚肿的现象,则千万要重视,这预示着糖尿病肾病的发生。如果治疗不及时,很有可能会发展成尿毒症。

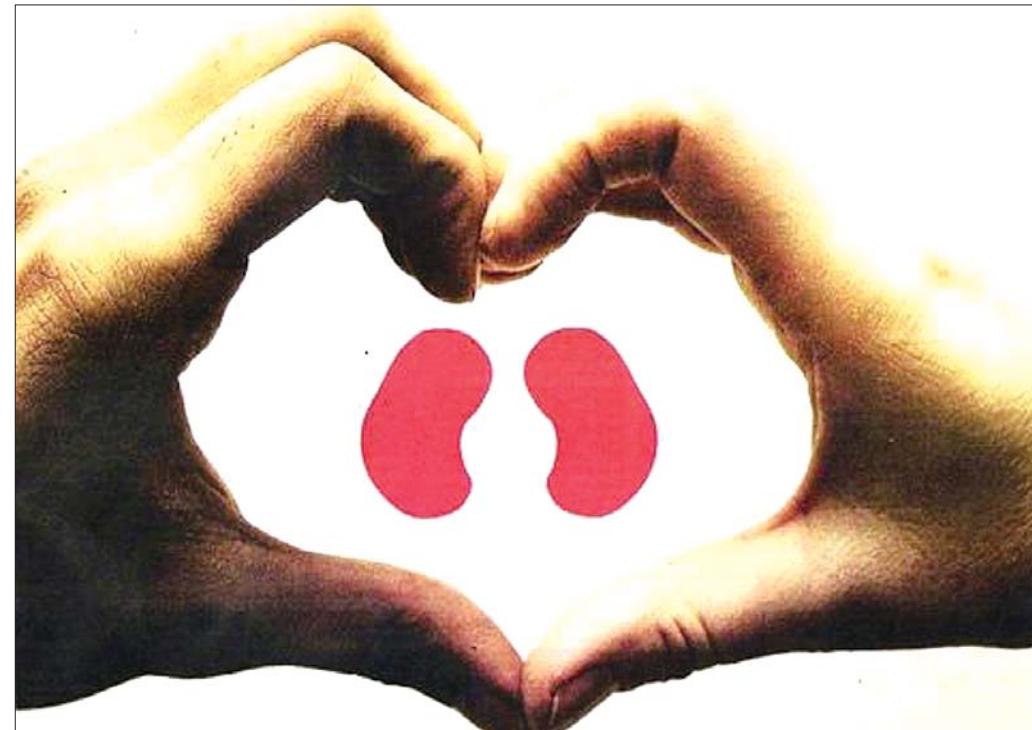
高血压:肾脏本身用于过滤体内毒素,通过尿液排出多余的水和钠盐,同时防止蛋白、血细胞等漏出血管。高血压使得血管内血液压力增高,导致蛋白漏出至尿液里,蛋白一旦漏出会对肾脏的滤网系统造成破坏。高血压长久控制不佳,造成的结构破坏难以逆转,就会逐渐出现肾功能损害,最严重的后果就是尿毒症。

想怀二胎,建议孕前评估肾功能

女性的生理结构特殊,决定了肾脏系统有一些特定的疾病多发,如泌尿系统感染、红斑狼疮性肾炎等。影响最广泛的问题是,女性妊娠过程中,肾脏会承受更大压力。数据显示,50%以上的慢性肾脏病患者,在其妊娠后会发生蛋白尿加重,已有肾功能损伤的妊娠女性发生妊娠期高血压、子痫前期、子痫或死亡的可能性显著增高。

侯凡凡介绍,肾病患者妊娠失败、早产、剖宫产和小于胎龄儿及低出生体重儿的风险更高,妊娠本身也很可能加速肾病病情的进展。很多高龄女性急于生育二孩,如果身患肾脏疾病,应该及早加以了解,接受医生的专业评估再决定是否妊娠。如果不清楚自身肾脏健康与否,可做一个肾脏体检,及时发现问题,提高怀孕的安全性。

还有的孕妇因为担心影响



胎儿安全,不敢对自身的肾脏系统健康问题用药。其实,孕妇恰恰是尿路感染的易感人群,且容易发展为急性肾盂肾炎,如不治疗可导致感染性休克,严重危害母胎安全。因此,孕妇一旦出现尿感症状或尿检证实有细菌培养阳性后,需尽快到正规医院治疗,以保障母胎安全。

一个简单方法,早期发现肾病征兆

侯凡凡强调,预防慢性肾脏病要调整生活方式,坚持体育锻炼,保持健康体重;规律作息,避免疲劳;放松心情,避免情绪紧张;低盐饮食,均衡营养。定期体检,早发现早治疗也可以完全阻断或逆转病情。

怎样才能早期发现慢性肾脏疾病的症状呢?侯凡凡介绍,自己观察尿液最直接简单,同时要重视定期做尿液检查。如果出现以下情况,

就需要警惕肾脏病,及时到肾脏病专科医院就诊:

1. 尿中泡沫增多,尿液静置一段时间后表面有细小的泡沫且不消散;

2. 尿色改变,尿液浑浊呈淘米水样,尿色发红,呈浓茶色甚至酱油色;

3. 尿量改变,正常人每天尿量约为1000-2000ml,尿量过少或过多都提示肾脏可能出现问题。

(来源:广州日报)

等渴了再喝水,那就晚了

长期缺水会导致身体机能紊乱

水承担着人体重要的生理功能,当我们喝水太少时,人体内储备的水就会先去满足最重要器官对水的需要。同时,人体会发出警告信号!如果长期缺水,就可能导致人体机能紊乱,疾病的症状也就出现了。

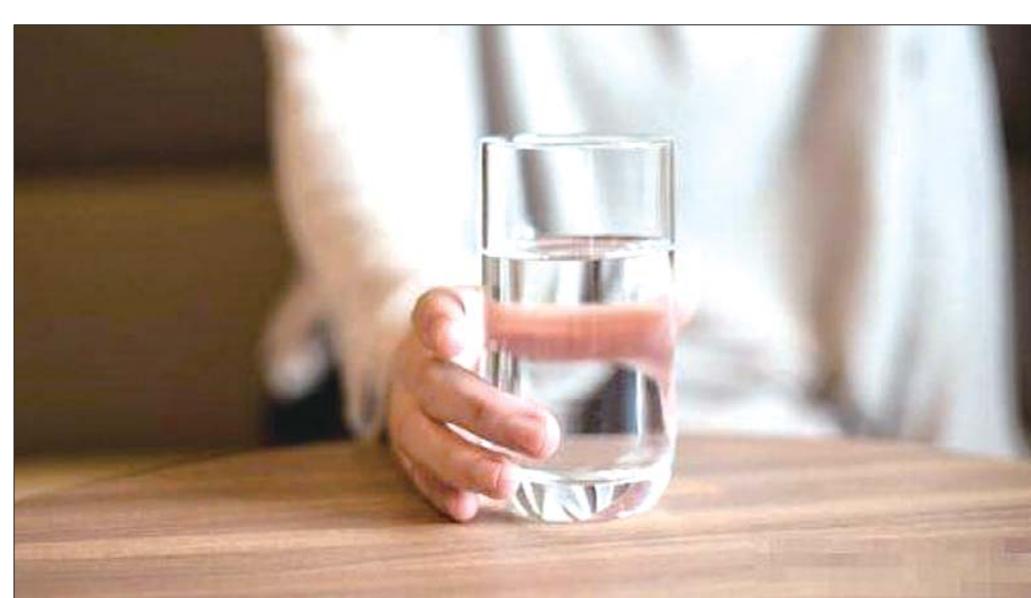
口渴是身体最明显的缺水信号,感觉渴了,已经缺水。尿少、尿色黄是另一个自身判断缺水的信号,随着身体缺水量的增加,尿少程度和尿液黄色也逐渐加深。而身体失水量达到体重的10%时,人就会感到烦躁、全身无力、体温升高、血压下降、皮肤失去弹性。当失水超过体重的20%,会引起死亡。

补水如此重要,但多喝水就一定好吗?事实上,对于某些疾病患者来说喝水过多对身体也会产生危害。如肾脏病、肝病、充血性心力衰竭等,都不能水摄入过多,可引起体内水过多或水中毒等,应遵照医嘱摄入适量的水。

不过,对于正常人而言,肾脏排出能力正常的情况下,其实是极少会出现水中毒的。

不同人群应按照具体情况科学补水

水为我们做了什么?水是体液、细胞和组织的重要组成部分,是机体一切生物化学反应及物质运输的液体介质。水对人体体温的调节有重要作用。此外,水还有润滑作用,如润滑关节,防止眼球干燥等。说“人是水做的”毫不夸张,人体内含有65%的水,大脑组织的85%是水。而补水也显得尤其重要,那么,究竟什么时候补水最合适?怎么补水最恰当呢?



人体对水的需要量受年龄、身体活动、环境温度等多因素影响,故其变化很大。一般情况下,建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升-1700毫升(女性1500毫升,男性1700毫升),约7杯-8杯。

在高温环境下劳动或运动

的人,出汗量较大。根据个人的体力负荷和热应激状态,他们每日的水需要量应适当增加,必要情况下,应适当补充淡盐水(浓度为0.9%)。

在一般环境温度下,运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群,在日常工作

中有大量的体力活动,都会经出汗而增加水的丢失,要注意额外补充水分,同时需要考虑补充淡盐水(浓度为0.9%)。

掌握补水时机和饮水技巧

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。一方面白开水廉价、安全、卫生;另一方面,比起其他饮品它没有能量,所以不会带来肥胖的风险,而且也没有糖分,也就没有糖过量带来的龋齿、糖尿病等风险。

除了白开水也推荐饮用茶水。饮茶文化在我国历史悠久,来自不同地域和不同品种的茶叶赋予了水更加丰富的内涵和风味。白开水沏茶,可以溶出茶叶中的有益物质,茶水对于成年人也是一个较好的选择。

补水应在一天中任何时刻进行,随时喝,不要等口渴时再喝。建议早晨起床后空腹喝一杯白开水,睡前最好也喝一杯水。运动时体内水丢失加快,如果不及时补充会引起水不足。在运动强度较大时,要注意运动中水和矿物质的同时补充,运动后,应根据需要及时补充足量的饮水。

饮水时应注意少量多次,每次200毫升左右(1杯)体内水分达到平衡时,就可以保证进餐时消化液的充足分泌,增进食欲,帮助消化。一次性大量饮水会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。(来源:《北京青年报》)